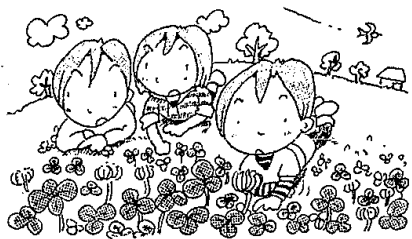


# ほけんだより

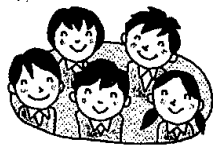
平成25年5月1日  
北区立王子桜中学校



入学、進級をしてから約1か月が経ちました。  
新しい環境には慣れましたか？  
ここ何日か、日中はあたたかくとも夕方になると肌寒がたりして、気候も不順なために体調をくずしがちになります。

ちょうど疲れがたまってきた頃の連休になりますから、自分なりに上手に時間をつかえて、心や体の疲れをとってあげましょう。そして、5月から始まる3年生の修学旅行の準備や体育祭の練習にスムーズに入っていくようにしましょう。困ったときなどは、いつでも保健室に話しに来てください。

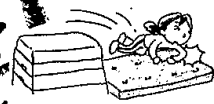
## 5月の保健行事



月	日	曜	項目	時間	場所	対象者
5	1	水	スポーツ・身体計測	午前中	校舎内・体育館 校庭	全員
	2	木	心臓検診	13:00~	保健室他	1年生・その他 対象の人
	9	火	耳鼻科検診	8:45~	保健室	全員
	14	火	歯科検診	13:30~	保健室	2年生
	26	日	心臓検診 二次	9:00~	北区医師会館	対象となった人
	下旬		腎臓検診 三次	13:30~	北区医師会館	対象となった人

- ※ 身体計測・心臓検診は、半日・短パン・体育着を穿て受けます。
- ※ 心臓検診二次と腎臓検診三次は、保護者の方に同伴してもらいます。対象者には個別に連絡します。

## 日本スポーツ振興センターについて

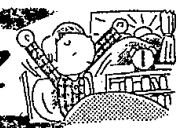


保護者の方には先日プリントを配布して説明しましたが、今日はお互いにもう一度連絡しておきます。  
「学校の授業中」や「部活動中」「登下校の途中」「宿泊行事の時」などがあつて病院にかかると場合、使える制度です。  
「しばらく家を手当てしてあげて、痛みが強くなるまで通院して」という時、丸山先生が知っている場合は保健室までその場で報告に来てくださいます。その時詳しく話を聴いて、手続等について説明したり、保護者の方へ連絡をしたりします。  
「けがをして痛いけど、どうしたらいいんだろう？」ということも含めて、生活していく上で、何か困ったこと、迷ったことがあつたら話しに来てくださいます。

## スタルカウンセラーの先生紹介です。

今年度、王子桜中には週1回 増田明佳先生がいらしてくれています。また、月に1回、石井沙知先生に来ていただいています。  
相談室は1階のA階段そばにあります。  
もし、今「自分一人をかかえていて胸が苦しくなつた」ような出来事があったり、「友だちや家族との関係の中で迷う事が起つた時」など、自分にとつて小さな出来事であっても誰かの声が必要な時は相談室まで来てくださいます。もちろん、保健室でも丸山先生がお話しを聴く準備をいつでもしています。  
「あつたあつたの声を聴く、あつたあつたをささる見守る場所」は何か所もあるんです。「人はほろいのか」ということを心にとめておいてください。

## 生活リズムをくずさないように気をつけて



連休中、油断して夜ふかしや寝不足、睡眠、食事、排便のリズムをくずさないように気をつけてお過ごしください。